

COURRIER DU LECTEUR

« Bonjour! Une amie m'a dit qu'il était préférable de manger des pâtes réchauffées plutôt que des pâtes qui viennent d'être cuites puisque les pâtes réchauffées contiendraient moins de glucides. Je suis surpris de cette affirmation et j'aimerais savoir si c'est vrai! »

M. Grenier, Terrebonne



Pâtes réchauffées et impact sur la glycémie

Par Valérie Savard, Dt. P., M. Sc.
Nutritionniste, Diabète Québec

Tout d'abord, clarifions ceci: que les pâtes soient consommées al dente, bien cuites, froides ou réchauffées, elles contiennent la même quantité de glucides. Rappelons que les glucides forment l'ensemble des sucres présents dans les aliments. Ce qui varie, avec la façon dont les pâtes sont consommées, c'est plutôt la quantité de glucides qui est digérée et absorbée. Cela s'explique entre autres par la formation d'amidon résistant. Voyons le tout plus en détail.



**Clarifions ceci :
que les pâtes soient
consommées al dente,
bien cuites, froides
ou réchauffées, elles
contiennent la même
quantité de glucides.**

QU'EST-CE QUE L'AMIDON ?

L'amidon est le type de glucide que l'on retrouve majoritairement dans les pâtes et dans les autres produits céréaliers (par exemple, farine, riz, pain), dans les légumineuses (par exemple, pois chiches, haricots, lentilles) et dans les légumes féculents (par exemple, pommes de terre, petits pois). L'amidon est composé de longues chaînes de glucose (sucre) regroupées sous forme d'amylopectine et d'amylose dans des proportions qui varient selon les aliments. Quand on mange des aliments contenant de l'amidon, les enzymes digestives viennent couper les liens qui relient les longues chaînes, ce qui libère les petites molécules de glucose. Ce glucose sera ensuite absorbé dans le petit intestin pour aller dans le sang. L'amidon fait donc augmenter la glycémie, soit le taux de glucose dans le sang, à condition qu'il soit digéré.

QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON FAIT CUIRE DES PÂTES ?

L'amidon des pâtes sèches est très peu digestible, c'est-à-dire qu'il ne se digère pas bien. Quand on fait cuire des pâtes, les longues chaînes d'amylopectine et d'amylose qui composent l'amidon s'ouvrent et emprisonnent de l'eau. C'est ce qu'on appelle la « gélatinisation de l'amidon ». Ce processus rend l'amidon des pâtes beaucoup plus digestible. Plus on fait cuire les pâtes longtemps, plus le processus de gélatinisation est important.

ET QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON FAIT REFROIDIR DES PÂTES CUITES ?

Lors du refroidissement des pâtes, une partie de l'amylose se referme. Ce processus s'appelle la « rétrogradation de l'amidon » et rend l'amidon moins digestible. Cet amidon gélatinisé puis refroidi devient ce qu'on appelle de l'« amidon résistant ». Il porte ce nom puisqu'il résiste à l'action des enzymes digestives. L'amidon résistant n'est donc pas digéré et agira plutôt comme une fibre alimentaire. Il continuera son chemin jusqu'au gros intestin où il sera fermenté par les bactéries qui s'y trouvent.



On recommande habituellement de privilégier les pâtes de blé entier cuites al dente pour diminuer l'augmentation de la glycémie après le repas.

LA GÉLATINISATION ET LA RÉTROGRADATION DE L'AMIDON: DEUX PROCESSUS QUI INFLUENCENT L'IMPACT SUR LA GLYCÉMIE DE LA CONSOMMATION DE PÂTES

Puisque la quantité de glucides digérés et absorbés varie en fonction des processus de gélatinisation et de rétrogradation de l'amidon, l'impact sur la glycémie d'une même quantité de pâtes peut varier lui aussi selon la forme sous laquelle les pâtes sont consommées. Par exemple, une assiette de pâtes bien cuites fera probablement augmenter davantage la glycémie qu'une assiette de pâtes cuites al dente. Ou encore, un plat de pâtes fraîchement cuites pourrait faire augmenter davantage la glycémie que si ce même plat de pâtes est mangé réchauffé en lunch le lendemain.

Il est cependant très difficile de quantifier cet effet et de dire avec précision quelle proportion de glucides sera digérée et absorbée parce qu'il y a beaucoup de facteurs à considérer. Il est donc recommandé de simplement se fier à la quantité de glucides indiquée sur l'emballage.

ALORS, COMMENT DEVRAIT-ON MANGER NOS PÂTES ?

On recommande habituellement de privilégier les pâtes de blé entier cuites al dente pour diminuer l'augmentation de la glycémie après le repas. Il n'y a cependant pas de recommandation à savoir s'il est préférable de les manger fraîchement cuites ou réchauffées. Connaître les effets des processus de gélatinisation et de rétrogradation de l'amidon peut cependant vous aider à comprendre pourquoi un même plat de pâtes peut avoir différents impacts sur votre glycémie. Cela peut également servir de pistes de solution à explorer si vous avez de la difficulté avec votre glycémie après un repas de pâtes.

Bref, les pâtes contiennent toujours la même quantité de glucides, mais la quantité digérée et absorbée peut varier selon la façon dont elles sont consommées. Elles demeurent un aliment qui contribue à l'augmentation de la glycémie et devraient occuper le quart de notre assiette ainsi qu'être accompagnées d'une source de protéines et de légumes en abondance. ■